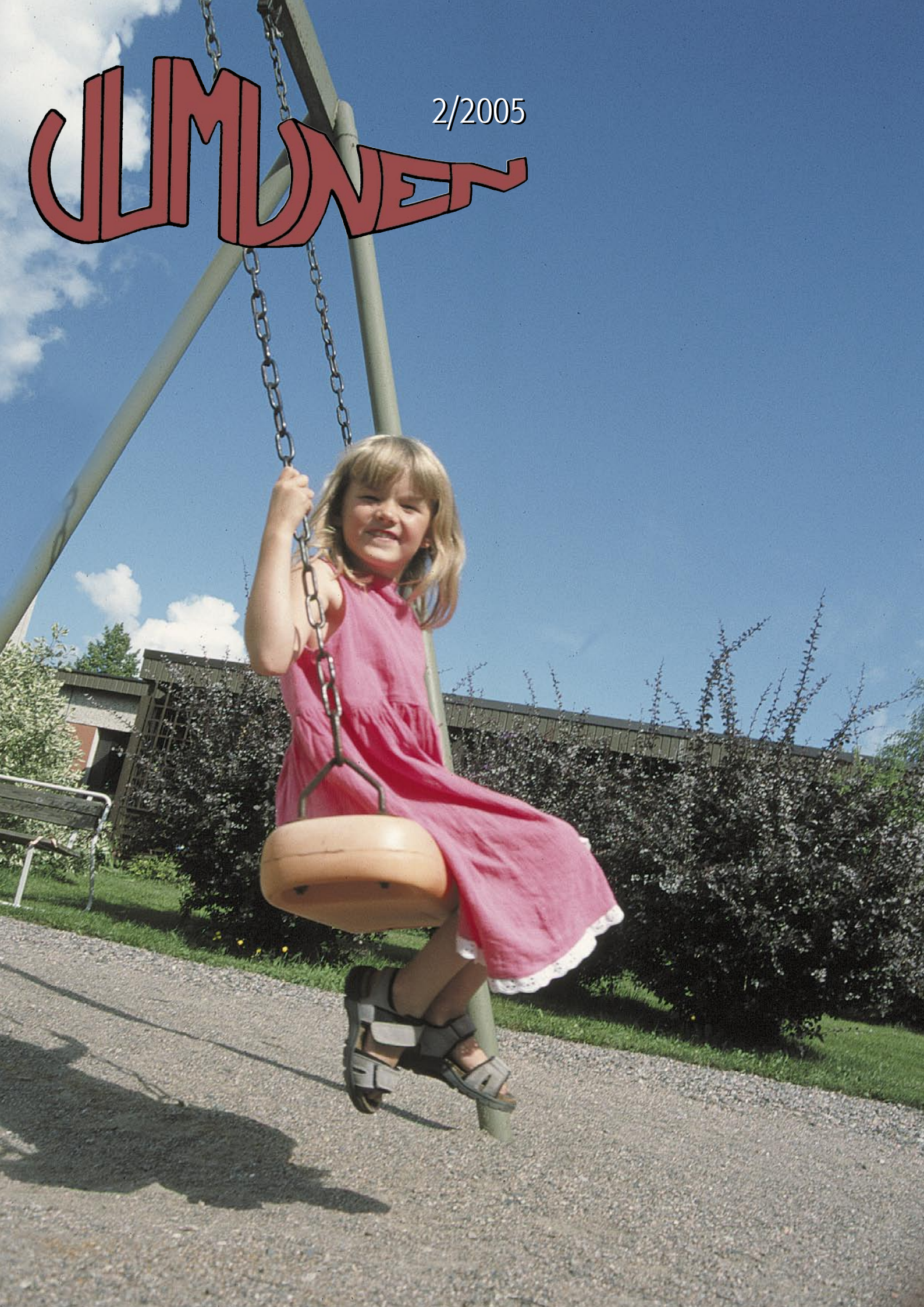


CLIMBING

2/2005



Elinsiirron ansioista elämämme jatkuu täysi- painoisena



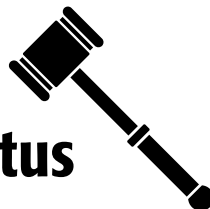
Uusin tieto elämän puolesta – olemme johtava elinsiirtolääkkeiden kehittäjä

Novartis kuuluu maailman johtaviin lääkealan yrityksiin. Tutkimusalueitamme ovat mm. elinsiirrot, keskushermoston sairaudet, sydän- ja verisuonitaudit, syöpäsairaudet, ihotaudit, ruoansulatuskanavan sairaudet, hormoni- korvaushoidot, osteoporoosi, allergia ja diabetes.

Päämäärämme on edistää hyvinvointia ja terveyttä kehittämällä ja markkinoimalla innovatiivisia lääkkeitä.

Lisätietoja www.novartis.fi

 NOVARTIS



Äideistä parhain

Sanaan äiti sisältyy selittämätöntä ylivoimaa. Se lyö laudalta formulaykköset, jääkiekon MM-kisat ja vaikka minkä. Sillä äiti peittoaa menneen tullen kenet tahtoo. Äitiin voi aina luottaa, äiti luo jatkuvuutta, hän valaa vahvuutta. Missä ei ole äitiä, siellä ei ole lastakaan. Äidin sydän on villojakin pehmeämpi.

Omassa perheessäni äitienpäivällä on aina ollut tärkeä ja oikeastaan aika rauhoittava merkitys. Se on ollut ajan viettämistä yhdessä, läsnäolollaan viestittämistä että toinen on tärkeä. Halu rauhoittua hetkeksi maailman menosta vain toisen ihmisen, sen elämän läheisimmän ihmisen – äidin – vuoksi on kuin pankkiin säilötyä aikaa, se kasvaa korkoa aina jossain muodossa ja antaa moninkertaisesti takaisinpäin. Vaikka olemme jo veljeni kanssa maailman turuilla, olemme aina pyrkineet äidin luokse äitienpäiväksi.

Vietimme äitienpäivää yhdessä silloinkin kun minä makasin Kirurgisen sairaalan osastolla toipumassa. Tosin, minä en heti muistanut mitä päivässä juhlittiin, koska minut oli juuri siirretty teho-osastolta vuodeosastolle ja vielä tuolloin ajatajuni oli aika sekaisin. Mutta niin ihanasti äiti pyyhkähti aamukahvin ja leivosten kanssa huoneeseeni, halasi minua lämpimästi ja sanoi ne kolme kaunista sanaa. Se hetki tuntui mukavalta, lohdulliselta. Minunkin olisi pitänyt kiittää häntä. Olihan hänellä suuri osa siinä, että olin jaksanut taistella tieni siihen asti kaikista tapahtumista. Kaikki usko ja toivominen paranemisestani välittyi aina kaikista hänen toimistaan. Minun ja hänen vahvasta suhteesta näet kertoo

myös se, että maatessani maksakoomassa teho-osastolla ainut asia mikä kertoi jonkin sortin toivosta tilanteessa oli se, että aina kun äitini tuli viereeni pulssini oli noussut hurjiin lukemiin ja olin alkanut kyynelehtimään. En varmaankaan halunnut äidin näkevän kuinka minä kärsin, koska tiesin että hän kärsi varmasti miljoona kertaa minua enemmän nähdessään lapsensa tuskan. Mutta en olisi hänen halunnut lähtevän poiskaan koska hän loi turvallisuuden tunteen muutoin niin epätoivoisessa ja pelottavassa tilanteessa.

Tällä kertaa lehdessämme on koskettava tarina äitienpäivän merkityksestä pienen ihmisen elämään. Kuin lahjana äidille ja pojalle, pieni Ville sai uuden maksan juuri äitienpäivän aamuyössä. Se on varmasti vahvistanut äidin suhdetta lapseensa enemmän kuin meistä kukaan voi ymmärtää.

Tänä vuonna äitienpäivää vietetään sunnuntaina 8.5. Iloitkaamme äideistämme, ollaan yhdessä ja nautitaan elämän antimista!

*Vain sydän äidin, tunnet sen,
näin hellä on ja lämpöinen.
Se riemuitsee sun riemustas,
se tuntee huoltas, tuskias.*

*Se rakkaus ainoa päällä maan,
se äidin rinnassa asuu vaan.*

Helena

Sisältö

Pääkirjoitus	3
Puheenjohtajan sana	4
Sosiaalilitietoitus: Hoitotakuu astui voimaan	5
Jäsentapahtumat	6
Kerhotoiminta	8
Elinsiirtotilasto	8
Liikunnasta iloa ja virkeyttä	9
Kutsu viikonloppuretkelle Ouluun	9
Terveisiä terveysliikkujan starttikurssilta	10

Luuston hyvinvointi - luukadon vaara	12
Erityistä iloa äitienpäivästä	14
Henkilokuva: Jaana Saarinen	16
Fysioterapiaa Lastenklinikan K3:lla	17
Pieniä paloja	18
Tapahtumakalenteri	20
Kuntokortti käyttöön	21
Liikuntakysely uumulaisille	21
Uumun infisivu + toimitustiedot	23

KIITOSTA HOITAJILLE JA LÄÄKÄREILLE - MUTTA DIALYYSIPOTILAAT HALUAVAT ATERIAN

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin Husin poliklinikoilla ja vuodeosastoilla mitataan määräajoin potilaiden (=asiakkaiden) tyytyväisyyttä. Ilmeisesti mitaus on tehty myös kaikissa niissä hoitoyksiköissä, joissa hoidetaan munuais- ja maksapotilaita. Viimeisimmän mittauksen mukaan asiakkaat ovat varsin tyytyväisiä lääkäreiden ja hoitajien käytökseen ja ammattitaitoon poliklinikoilla. Myös tiedonsaantiin tutkimusten aikana olivat potilaat tyytyväisiä. Tyytyväisimmät poliklinikoilla kävijät olivat Länsi-Uudenmaan sairaanhoitoalueella.

Potilaat arvostelivat tilojen viihtyvyyttä sekä epäselviä opasteita ja ohjeita. Lisäksi ajan saaminen poliklinikalle on potilaiden mielestä hankaloitunut. Eniten tyytymättömyyttä oli psykiatrian poliklinikoiden toimintaan. Julkisuudessa ei ole näkynyt tietoja siitä, miten munuaispotilaat ovat kyselyihin vastanneet. Voi olettaa, että tyytyväisyys ja tyytymättömyys ovat samansuuntaisia kuin muillakin potilasryhmillä. Kuitenkin järjestöllemme on tullut palautetta useiltakin dialyysihoidossa olevilta potilailta ruokailun muuttumisesta. Viime syksystä alkaen dialyysihoidon aikana ei ole enää tarjottu lämmintä ateriaa Kirurgisen sairaalan, Souran ja Malminkartanon hemodialyysiyksiköissä. Hyvinkään, Porvoon, Tammisaaren ja Lastenklinikan hemodialyysiyksiköissä sitä vastoin meidän tietojemme mukaan tarjotaan lämmin ateria entiseen tapaan. Myös maan muissa hoitoyksiköissä tarjotaan ateria.

Olemme järjestönä keskustelleet asiasta Kirurgisen sairaalan lääkärin kanssa. Lisäksi olemme hiltain lähettäneet asiaa koskevan kirjeen Kirurgisen sairaalan ylilääkärille. Keskusliitossakin asia pääsi hallituksen listalle mutta siihen ei otettu riittävästi kantaa. UUMU yrittää nyt ratkaista ongelman dialyysipotilaita tyydyttävällä tavalla. Tässä yhteydessä on hyvä muistaa ja nostaa esille liiton vahvistamat

hyvän hoidon kriteerit. Ensimmäisen luvun otsikon nimi on osuva ”On taattava hyvä ja riittävä hoito sairauden eri vaiheissa”. Tämän luvun kohdan 13 toisen momentin mukaan ”potilaalle tulee tarjota ateria hemodialyysikäynnin yhteydessä”. Tämä kriteeri on potilasnäkökulmasta sopiva lähtökohta asian ratkaisulle.

Kirurgisen sairaalan lääkäreiden mielestä hoidolliset syyt ovat perusteena sille, että hemodialyysissä ei hoidon aikana potilaalle tarjota ”raskasta” ateriaa. Tosiasia kuitenkin on, että monille potilaille se olisi ainoa lämmin ateria päivässä ja monet sen todella haluaisivat. Meillä UUMUn aktiivijäsenillä on kuitenkin sellainen oletus, että aterian poisjättämisen syynä ovat enemmän taloudelliset kuin hoidolliset syyt. Toivon, että tämä käsityksemme olisi väärä. Jos todella on perusteltua näyttöä siitä, että hoidolliset tekijät puoltavat aterian poisjättämistä, ei asiaa tarvitse enää moneen kertaan pyöritellä. Jos sellaista näyttöä ei ole, on tehtävämme korostaa potilasnäkökohtaa ja vaatia potilaan oikeutta saada normaali lämmin ateria hemodialyysihoidon aikana.

Palaan vielä siihen, mitä alussa totesin. On tosiaan erinomaista, että Husin hoitoyksiköiden lääkäreiden ja hoitohenkilökunnan työ on saanut arvostusta asiakaskyselyssä. Toivottavasti se ennen pitkää tulee näkymään myös hoitohenkilökunnan palkkauksen paranemisena. Lääkärihän ovat lakkoilemalla ja muilla tavoin saavuttaneet varsin kohtuullisen tai jopa hyvän palkkatason. Tarvitsemme jatkossakin julkista terveydenhoitoa ja sen tulee olla kilpailukykyinen yksityiseen sektoriin nähden. Hoitajien ja lääkäreiden hyvä ammattitaito näkyy myös potilastyytyväisyydessä. Myös hemodialyysipotilaiden tyytyväisyys lisääntyy, kun heille annetaan lämmin ateria hoidon aikana.

ASKO RÄSÄNEN

Kiireettömään hoitoon määräajassa – hoitotakuu astui voimaan

Maaliskuun alussa tuli voimaan kiireetöntä hoitoa ja tutkimusta koskeva hoitotakuu, jonka tavoitteena on kansalaisten tasiarvoisuus hoidon saannissa paikkakunnasta riippumatta. Kiireetön hoito ja tutkimus on saatava tietyssä määräajassa sekä terveyskeskuksessa että sairaalassa. Kiireellistä hoitoa tarvitsevat hoidetaan aina heti. Hoitokäytännöissä on esiintynyt suuria vaihteluita eri puolilla maata, ja hoitopäätöksiä on tehty erilaisin perustein. Joillakin terveyskeskuksilla ja sairaaloilla voi olla aluksi vaikeuksia päästä lain määräämiin hoitoaikoihin, mutta kaikki terveydenhuollon yksiköt tekevät parhaansa, jotta määräaika ja voidaan noudattaa mahdollisimman pian.

Sosiaali- ja terveysministeriön asiantuntijaryhmät ovat valmistelleet valtakunnalliset suositukset sairauden hoidon perusteista. Perusteita koskevia suosituksia on tehty useille kymmenille sairauksille, kuten myös munuais- ja maksasairauksille. Lääkäri kuitenkin päättää potilaan hoidosta, kuten tähänkin saakka, mutta ottaa päätöstä tehdessään huomioon asiantuntijaryhmien suositukset sekä potilaan yksilöllisen elämäntilanteen. Täytyy myös huomioda, että potilaalla ei ole oikeutta saada mitä tahansa haluamaansa hoitoa tietyssä ajassa, vain lääkärin tarpeelliseksi katsoma hoito määräajassa. Jos sitten potilas ei saa omassa terveyskeskuksessaan tai sairaalassa lääkärin tarpeelliseksi toteamaa hoitoa määräajassa, eikä sitä järjestetä muualla, tai hän katsoo että hänen hoitonsa ei ole onnistunut toivotulla tavalla, hän voi tehdä muistutuksen hoitopaikan johtavalle lääkärille. Viime kädessä hoi-

don viivästymisestä voi kannella lääninhallitukseen. Kantelujen käsittely kestää kuitenkin aika kauan, joten ongelmat kannattaa ensin selvittää siinä terveydenhuollon yksikössä jossa ne ovat syntyneet. Terveyskeskusten ja sairaaloiden potilasasiamiehet neuvovat hoitoja koskevista kysymyksistä.

Hoitotakuu koskee myös kiireetöntä hammashoitoa. Myös suun terveydenhuoltoon on laadittu yhtenäisiä hoidon perusteita. Erityistä huomiota on kiinnitettävä ehkäisevään hoitoon. Kiireelliseen hoitoon on päästävä heti. Jos potilas käyttää yksityisiä hammaslääkäripalveluja, sairausvakuutus korvaa osan hoitokustannuksista.

Merkittävä uudistus

Hoidon järjestäminen määräajassa ja siihen liittyvät potilasasiakirjoja, tietojärjestelmiä ja seuranta-järjestelmiä koskevat säädökset ovat merkittävän terveydenhuollon uudistus pitkään aikaan. Perusteet, joilla hoitoon pääsee, yhdenmukaistuvat koko maassa. Asiantuntijaryhmien suositukset auttavat lääkäreitä valitsemaan entistä paremmin kullekin potilaalle mahdollisimman hyvän ja toivottuja tuloksia tuovan hoidon. Ja mikä tärkeintä, kaikki lääkärin määräämää hoitoa odottavat potilaat hoidetaan, kukaan ei jää enää jonoihin vuosikausiksi.

HANNA NURMI

Lähde: Terveys- ja terveydenhuollon palvelu paranee - Kiireettömään hoitoon määräajassa./STM:n esitteitä 2004:13

Lahjoitukset

Haluatko Sinä tukea lahjoituksin yhdistyksemme toimintaa munuais-ja maksapotilaiden hyväksi?

Lisää aiheesta voit kysyä yhdistyksen toimistosta järjestösihteeriltä (09) 440 094.

NELITILIT OY

K.H. Wiikinkatu

00700 Helsinki

p. (09) 347 8670

TERVETULOA TUTUSTUMAAN JOHANNA ORAKSEN ATELJEEHEN JA HIIDENLINNAAN

Johanna Oraksen teokset vievät katsojan taiteilijan ihaileman renessanssin yltäkylläisyyteen vahvoine väreineen, runsaine hedelmäasetelmineen ja kahisevine silkkipoimuineen. Teosten luonne ensi silmäyksellä on vahvasti historiallinen. Lähemmin tarkasteltuaan katsoja tavoittaa kuitenkin taiteilijan viestin oman aikamme ja tuon muutaman vuosisadan takaisen aikakauden samankaltaisuudesta. On runsautta, kauneutta, yltäkylläisyyttä ja rakkautta. Meidän vain tulee löytää yhtymäkohdat.

Ateljee Hiidenlinna on taiteilija Reino Koivuniemen toteutunut unelma. Rakennus on kuin yksi suuri taideteos veistoksineen, reliefeineen ja huonekaluineen. Hiidenlinna on myös galleria, jossa on useita näyttelyitä kesän aikana. Kaiken katsominen yhdellä kerralla on haaste. Ehkä juuri siksi Hiidenlinnassa vierailee useammankin kerran.

OHJELMA 03.09.2005 lauantai

8.20	Tapaaminen Mikonkadun tilausajopysäkillä
8.30-10.00	Ajo Aurinkobussilla Helsingistä Somerniemelle
10.00-11.15	Aamukahvit Hiidenlinnassa ja talon esittely talon taiteilijaisännän opastuksella
11.30	Someron alueopas tulee ryhmän mukaan Somerolle
11.30-13.30	Tutustuminen Someroon kiertoajelulla sekä tutustuminen Pellavakeskukseen. Aikaa ostoksiin.
13.45-14.45	Runsas noutopöytälounas Kestikievari Sepänmäessä Somerolla
15.15-16.45	Tutustuminen taidemaalari Johanna Oraksen ateljeehen, taiteeseen ja kotiin Koskella. Iltapäiväkahvit Oraksen Ateljeessä. Mahdollisuus pieniin taideostoksiin.
16.45-18.30	Paluu lähtöpaikkaan.

Hinta:

potilasjäsen 28 €, muu jäsen 49 €, ei jäsen 55 €

Hintaan sisältyy:

- Sisäänpääsy Hiidenlinnaan ja opastus
- Kiertoajelu Somerolla oppaan johdolla ja käynti Someron kirkossa ja Pellavakeskuksessa.
- Sisäänpääsy Johanna Oraksen ateljeehen ja opastus
- Aamukahvit Hiidenlinnassa
- Iltapäiväkahvit Johanna Oraksen ateljeessä
- Noutopöytälounas Kestikievari Sepänmäessä
- Kuljetus Aurinkobussilla

Ilmoittautuminen toimistoon 10.8. mennessä.

Matka maksetaan 25.08.2005 mennessä Uumun tilille Nordea 102830-1511765.

Opastettu kävelyretki Suomenlinnassa

Tervetuloa mukaan opastetulle kävelyretkelle Suomenlinnaan **lauantaina 28.5.2005** kello 11 alkaen

Tapaamme Kauppatorilla Suomenlinnan lautan lähtölaiturilla klo 11 josta seuraava lautta lähtee 11.20. Uumu tarjoaa matkaliput sekä kierroksen päätteeksi pientä purtavaa juoman kera. Ennakoilmoittautuminen hyvin suotavaa mutta ei pakollista, Paulalle toimistoon, puh. (09) 440 094. Kierroksen päätteeksi voi jäädä katselemaan Suomenlinnaa tai palata yhdessä Kauppatorille.

Liikkumisrajoitteisille tiedoksi:

Lautoille pääsee pyörätuolilla. Pyörätuolilla liikkuva kannattaa kuitenkin ottaa avustaja mukaan koska Suomenlinnan mukulakivi-päällysteisiä teitä ei ole mahdollista välttää kokonaan. Liikkumisrajoitteisille on viisi yleisö-wc:tä.

Lisätietoa www.suomenlinna.fi tai
puh. (09) 684 1880
(avoinna ark. ja vkl 10-16).

MAKSAKERHO

Maksakerhon tavoitteena on koota samaa kokeneita yhteen, keskustella, pyytää halutessaan asiantuntijoita tilaisuuteen sekä pitää virikkeellisiä teemailtoja. Maksakerhoon ovat tervetulleita kaikki maksapotilaat sekä -siirron saaneet läheisineen.

Lisätietoja kerhon toiminnasta ja tapaamisista antaa: Tarja Jaakonen p. (09) 350 6292 tai
gsm: 040 730 0344

**Huom! Olemme muuttaneet
kokoontumisaikaa klo 17.00-19.00**

Maksakerho kokoontuu:

torstai 12.5.2005

Kevään viimeinen maksakerho. Nautimme
kevätkahvit Kesäravintola Töölönrannassa.
Kokoontuminen ravintolan edessä klo17.

torstai 1.9.2005

Syyskauden aloitus Uumun toimistolla klo 17.
Tervetuloa taas kaikki uudet ja entiset jäsenet.
Myös maksapotilaat ovat tervetulleita joukkoomme.

VERTAISTUKEA!

Haluaisitko keskustella toisen munuais-
tai maksapotilaan kanssa?

Vertaistukijat ovat dialyysipotilaita tai
munuaisen-tai maksansiirron saaneita, jotka
haluavat kuunnella ja jutella kanssasi sekä
rohkaista sinua. Vertaistukijan ja tuettavan
yhteinen nimittäjä on kokemus samasta
sairaudesta. Vertaistuki on vapaaehtoista
lähimmäisen auttamista, jossa kumppanuus
on tasavertaista ja luottamuksellista.
Kumpikin osapuoli antaa ja saa!

Ota rohkeasti yhteyttä:
Yhdyshenkilö Kristina Öblom, osasto 3
puh. (09) 4718 8211

Aluesihteerä Mervi Rahko
puh. (09) 4540 211 tai 040 5240 674

Järjestösihteerä Paula Lappalainen
puh. (09) 440 094

*Vertaistuki on Uudenmaan Munuais-ja
Siirtopotilaiden yhdistyksen toimintaa.*

Vanhemmat, tulkaa kuulemaan!

Lasten ja nuorten sairaalan osasto K3:n lääkäri
Hannu Jalanko kertoo pienenä lapsena elinsiirron
saaneiden tulevaisuuden näkymistä.

Lauantaina 14.5.2005 klo 13

Uumun toimistolla
Runeberginkatu 15 A 1

Tervetulleita ovat tietysti myös isovanhemmat,
kummit, ystävät ja muut läheiset.
Voit lähettää etukäteen kysymyksiä Hannulle
allaoleviin sähköpostiosoitteisiin.
Näkemiisiin!

katja.merontausta@wsoy.fi
timo.nerkko@saunalahti.fi
puh. 050 559 3367

TERVETULO



*Entiset ja nykyiset potilaat, henkilökunta jne.
viettämään kesäistä päivää Malminkartanon
dialyysiaseman 20-vuotisjuhlan merkeissä
torstaina 9.kesäkuuta kello 14 alkaen.
Osoite: Puustellinpolku 16.*

*Ilmoittautumiset 16.5.2005 mennessä
eija.punavaara@hus.fi, puh. (09) 47188652
tai merja.mantyla-marjanen@hus.fi,
puh. (09) 536 957*

Etelän-Suomen yhdistysten yhteinen
petankkiturnaus Lemillä 18.6. alkaen klo 12.
Ohjelmassa kilpailua, ruokailu, yhdessäoloa ja
mahdollisuus saunomiseen.
Lisätietoja ja ilmoittautumiset Uumun
toimistoon Paulalle 15.6 mennessä.

Hyvinkään kerho

Hyvinkään kerho kokoontuu joka kuukauden toinen keskiviikko Hyvinkään Sveitsin Uimahallilla liikunnan ja yhdessäolon merkeissä. Uutena lajina on mahdollisuus kokeilla vesijuok-

suvyötä, joka helpottaa liikkumista vedessä esim. leikkausten jälkeen. Lisää tietoa tapaamisista saat kerhon vetäjältä Terttu Ranta-Knuuttila-Laaksolta puhelin (019) 454 551.

Tammisaaren kerho

Raaseporin Sydänyhdistys on kutsunut meidät mukaan retkelle Vironperälle lauantaina 21.5.05. Matkalla nautitaan lounas Lohjalla sekä iltapäiväkahvit kotimatalla Kalasavustamossa. Reissu maksaa 17 € / potilasjäsenet ja muut jäsenet 31 €, joka maksetaan bussissa. Lähtö Tammisaaren linja-autoasemalta klo 9.00. Tulethan mukaan! Ilmoita Pirkolle puh (019) 446 831 ajoissa.

Raseb. Hjärtförening har bjudit oss med sig till Vironperä lördag 21.5.05. Resan med lunch i Lohjo och på hemresan stannar vi vid Fiskrökeriet på stamvägen och dricker eftiskaffe. Pris på de hela är 17 €/patientmedlem och andra medlem 31 €, som betalas i bussen. Start klo 9.00 Ekenäs busstation, via Karis. Obs! Svensk guide med! Välkommen alla med ! Meddela Pirkko tel. (019) 446 831

Elinsiirrot Suomessa 18.12.1964– 31.12.2004

ELIN	1.1. –31.03.2005 (suluissa lasten lkm)	2004	YHTEENSÄ
Munuainen 18.12.1964 -	42 1 om.siirto	197 (8) 5 om.siirtoa	4795, joista omais- siirtoja 349
Maksa 1982 -	8 (1)	50 (6)	564
Sydän 13.2.1985 -	4	19 (3)	371
Keuhko 1990 -	3	8	68
Sydänkeuhko 1988 -	-	2	30
Yhteensä	57	276	5827
Sarveiskalvot	51	169	4330

LENTOPALLO

Pelaamme keskiviikkoisin Töölön Kisahallissa kello 17-18, osoite Paavo Nurmenkuja 1. Voit tulla pelaamaan jo kello 16, jolloin alkaa SYKE ry:n vuoro ja pelaamme yhdessä. **Kevätkauden viimeinen pelivuoro on keskiviikkona 27.4 ja syksyllä aloitamme keskiviikkona 7.9. Lisää pelaajia kaivataan kipeästi - muutoin joudumme luopumaan vuorosta!** Lisätietoja saat Uumun aktiiviselta pelaajalta Hanna Nurmelta, 050- 4866781.

KUNTOSALI JA UINTI

Yhdistys korvaa potilasjäsenilleen kuuttia vastaan 25% omaehtoisesta kuntosaliharjoittelusta, uimahallilipuista, kuntovoimistelusta ja tanssista. Maksetut kuitit, jossa näkyy maksajan nimi sekä tilinumero lähetetään Uumun toimistoon, os. Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki.

SAUVAKÄVELY

Yhdistys vuokraa jäsenilleen kävelysauvoja. Vuokraus tapahtuu Uumun toimistosta, pantti on 4 €, joka annetaan takaisin sauvojen palautuksen yhteydessä.

SYKEMITTARIT

Sykemittarilla voidaan seurata liikkujan harjoittelun tehokkuutta. Vuokraus tapahtuu Uumun toimistosta, pantti on 10 €, joka annetaan takaisin sykemittarin palautuksen yhteydessä.



Lähde viikonloppuretkelle Ouluun

Oulussa järjestetään Elinsiirtoväen Liikuntaliiton kesäliikuntapäivät ja samalla SM-kisat kesäkuun toisena viikonloppuna. Silloin on mahdollisuus rentoutua, ulkoilla, kokeilla vaikkapa soutua kirkkoveneellä, pelata petankkia, mölkyä, kyykkää tai muuten vain viettää vapaata aikaa hyvässä seurassa. Uudenmaan, Kanta-Hämeen ja Päijät-Hämeen yhdistykset järjestävät viikonlopun tapahtumaan yhteisen linja-autoretken, jos lähtijöitä on riittävästi.

Yhteinen matka järjestetään, jos UUMUSTA on vähintään 15 lähtijää. UUMU maksaa jäsentensä matkakulut, mutta majoitus ja ruoka on maksettava itse. Majoitus on kesähotelli Oppimestarissa (Nahkatehtaankatu 3), josta jokaisen tulee itse varata majoituksensa.

Majoitushinnat ovat seuraavat:

55 e / huone (2 henkilöä huoneessa) ja 37 e / huone (1 henkilö huoneessa). Aamiainen sisältyy hintaan. Huonevaraukset on tehtävä hotellin vastaanottoon,

puh. 08-8848527. Jos linja-automatka ei toteudu, jokainen voi matkustaa Ouluun esimerkiksi yöjunnassa.

Linja-auto lähtee Helsingistä rautatien torilta Mikkonkadun laiturista lauantaina 11.6. klo 01.00, ajaa Riihimäelle ja Lahteen, josta lähdetään klo 03.00 torin varrelta. Ouluun saavutaan klo 9 mennessä.

Tapahtuma ja kilpailut päättyvät sunnuntaina 12.6. noin klo 13, jonka jälkeen lähdetään takaisin. Ennen puolta yötä linja-auto on Helsingissä.

Retkelle on ilmoittauduttava viimeistään **perjantaina 6.5.** klo 14 mennessä UUMUN toimistoon puh. (09) 440 094. Lisätietoja viikonlopun tapahtumasta saa mm. UUMUN toimistosta, ELLIN kotisivuilta www.elinsiirtovaenliikuntaliitto.fi tai Askto Räsäselä, puh. 0500-705795.



Terveisiä terveysliikkujan **starttikurssilta!**

Säännöllinen liikunta on yksi terveellisen elämän peruspilareista. Kehomme tarvitsee liikuntaa ja kaikenlainen liikkuminen edistää terveyttä ja toimintakykyämme. Sopivasta annosteltuna liikkuminen tuo iloa ja mielihyvää. Liikunnan kokonaismäärä ja säännöllisyys ratkaisevat, mitkä ovat liikunnan vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiimme. Säännöllinen liikunta auttaa selviytymään arjen vaatimuksista ja on osa hyvinvointiamme.

Huhtikuun alun viikonloppuna kokoontuivat ELLI:n liikuntavastaavat yhteen ja tutustuivat terveysliikunnan salihin laivamatkalla Tukholmaan. Kurssilla ideoitin ja saatiin vinkkejä siihen kuinka motivoida oman alueen jäsenistöä liikkumaan, mitä työkaluja yhdistys voi antaa yksittäiselle jäsenelle tueksi terveysliikunnan harrastamiseen, varsinkin sen aloittamiseen ja millaisia tilaisuuksia yhdistys voisi järjestää yhdessä harrastamiselle. Kurssin vetäjänä toimi ELLIN:n toiminnanjohtaja Kati Kauravaara.

Terveyskunto

Kohtuullisen, säännöllisen liikunnan merkityksestä ihmisen terveydelle saadaan jatkuvasti yhä vahvempaa tutkimusnäyttöä. Kuitenkin suomalaisista aikuisista harvempi kuin joka toinen liikkuu terveytensä kannalta riittävästi eli lähes päivittäin. Terveyskunnolla tarkoitetaan ihmisen tilaa ja toimintakykyä terveyden kannalta eikä suorituskykyä urheiluun liittyvässä merkityksessä. Liikunta vaikuttaa terveyskuntoon ja siihen läheisesti liittyvään terveydentilaan tai sen kehittymiseen. Terveyskunto on kykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoista ja samalla se on ominaisuuksia ja voimavaraa, jolla voidaan ehkäistä monia liikkumattomuuteen liittyvien sairauksien riskejä.

Säännöllinen ja kohtuullinen liikunta auttaa työikäisiä säilyttämään työkykynsä eläkeikään saakka. Se myöskin auttaa jo ikääntyneempiä säilyttämään toimintakykynsä ja selviytymään itsenäisesti sekä vähentää heidän kaatumisriskiään. Liikunta auttaa kehittämään ja ylläpitämään luuston, lihasten ja nivelten toimintakykyä, auttaa painonhallinnassa, vähentää masennuksen ja ahdistuksen oireita ja pa-

rantaa mielialaa sekä parantaa terveyteen liittyvää elämänlaatua.

Jotta uusi aktiivinen elämä ei lipsahtaisi takaisin entiseen, liikunnan tulisi tuntua hyvältä. Suoritus-paineet kannattaa unohtaa - tärkeintä on nauttia! Liikkumaan tottumattomalle pienikin lisäys liikunnan määrään on terveydelle hyväksi. Jokainen ylimääräinen askel kannattaa ottaa. Mitä enemmän liikkuu, sitä enemmän hyötyä keho siitä saa.

Aloita pienestä – arjen liikuntaa ihan huomaamatta

Liikunnan kipinä voi syttyä arjen keskellä. Itse asiassa juuri arkipäivän rutiinit tarjoavat hyvän lähtökohdan liikunnan lisäämiselle. Liikkumisen ei tarvitse olla välttämättä harrasteliikuntaa. Keho ei kaipaa ääri rajoilla ponnistelua, vaan kohtuullisella kuormituksella tapahtuvaa päivittäistä liikkumista. Suurin osa siitä voidaan kattaa arjen hyötyliikunnalla, muutamalla pienellä muutoksella päivittäisissä rutiineissa. Energiaa kuluu myös työmatkalla, kotitöissä tai vapaa-ajalla. Sisällyttämällä liikuntaa päivittäisiin toimiin voidaan terveydentilaa saada kohennettua säännöllisen aktiivisen elämäntavan seurauksena. Jo parin, kolmen kuukauden kuluttua voi huomata kuinka jaksaa paremmin kotiaskareissa. Muutos on silloin alkanut, ja siitä on hyvä jatkaa eteenpäin.

Muista myös venyttely ja rentoutuminen!

Venyttely pitää lihakset joustavina, ryhdin hyvänä sekä nivelet liikkuvina. Se parantaa lihasten aineenvaihduntaa ja nopeuttaa niiden palautumista rasituksesta. Kireät lihakset kipuineen voivat olla jarruna liikkumaan lähtemiselle. Joustavat lihakset tuovat sujuvuutta liikuntaan. Myös jänteet pysyvät joustavina venyttelemällä. Keho kaipaa venytelyä lähes päivittäin. Venyttely lämmittää lihasta ja rentouttaa koko kroppaa, vaikka aluksi ei ehkä siltä tunnukaan.

Venyttely ei ole voimailulaji. Mikäli mielesi tekee ähkäistä, olet venytellyt liian voimakkaasti. Lyhyet kehoa herättävät venytykset ovat pehmeitä ja kestävät noin 5-10 sekuntia. Liikunnan jälkeen lihakset

nauttivat hieman pidemmistä venytyksistä (20 -30 sekuntia). Tärkeintä on olla rento, unohtaa repiminen ja suorittaminen sekä välttää pidättämästä hengitystä.

Lepo ja rentoutuminen ovat tärkeitä kiireisen elämänrytmin tasapainottajia. Rentoutumisen avulla oppii aistimaan, milloin lihas on rento, milloin jännittynyt. Liikunta rentouttaa sekä mieltä että kehoa. Harjoittelemalla rentoutumaan oppii tuntemaan omaa kehoa ja poistamaan stressiä. Rentoutuminen kasvattaa stressinsietokykyä.

Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa rentoutua. Kokeilemalla löydät kyllä omasi. Monelle liikunta itsessään on tapa rentoutua. Kun kehoa rasittaa, löytyy rento olo - niin liikunnan aikana kuin sen jälkeenkin. Yhtälailla rentoutuminen voi tapahtua jonkun muun harrastuksen parissa unohtamatta tietenkään lepoa. Eikä rentoutumisen tarvitse olla mikään erityinen tapahtuma. Keskellä päivääkin voit pysähtyä ja ottaa hengähdystauon - vaikkapa seuraavan harjoituksen avulla.

Rentoutusvinkki:

Sulje silmät ja vedä keuhkot täyteen ilmaa nenän kautta niin, että koko rintakehä laajenee. Puhalla suun kautta ulos. Toista muutama kerta. Tunne, kuinka rentoudut jokaisella ulospuhalluksella.

KKI – Kunnossa kaiken ikää

Valtakunnallinen Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelma on opetusministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama liikuntahanke. KKI:n tavoitteena on auttaa yli 40-vuotiaita liikuntaharrastuksen alkuun sekä luoda pysyviä liikuntapalveluja aikuisten lähipiiriin. KKI toimii yhteistyössä monien eri tahojen kanssa edistääkseen aikuisväestön liikkumista. Laajan yhteistyöverkoston avulla pyritään kehittämään terveysliikunnan työvälineitä ja tiedottamaan liikunnan vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Yhteistyötahojen internetsivuilta löytyy runsaasti tietoa liikunnasta, ravinnosta sekä muista terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä.

LIIKUTAAN YHDESSÄ ja ERIKSEEN

Uumulaisille on mahdollista järjestää erilaisia urheilupainotteisia tilaisuuksia jos vain osallistujia riittää. Vastaa sivulla 21 olevaan kyselyyn erilaisista läjivaihtoehtoista ja mahdollisista tilaisuuksista koskevista kysymyksistä – ideoimme niiden pohjalta ensi talveksi ohjelmaa. Palauta lomake viimeistään 30.7. Uumun toimistoon. Ilmoitamme suunnitelmista seuraavassa lehdessä (ilmestyy syyskuussa 2005). Muista myös jo nyt Uumun tarjoamat liikuntamahdollisuudet, MUSILI:n kurssitarjonta sekä ELLI:n järjestämät kesä- ja talvikisat joissa mahdollisuus kokeilla uusia lajeja.

KKI julkaisee kuntokorttia jonka avulla voit itse seurata liikuntaharrastustasi. Kortissa on tilaa liikuntasuoritusten kirjaamiselle sekä kuntotestitulosten kirjaamiselle. Sivulla 21 on KKI korttia mukaileva kuntokortti, viikot toukokuusta eteenpäin – käytä hyväksesi!

Ensi vuodelle on suunnitteilla Vuoden Terveysliikujan valinta. Aloita jo nyt, tee liikunnasta elämäntapa, ja saavuta tuloksia – itseäsi varten!

HANNA NURMI

Uumun liikuntavastaavina vuonna 2005 toimivat Asko Räsänen, Petri Monto ja Hanna Nurmi. Toimistossa on käytettävissä ns. liikuntavastaavan kansio jonne on koottu perustietoa liikkumisesta, eri liikuntamahdollisuuksista, lajeista ja meneillään olevista valtakunnallisista hankkeista. Lisätietoa löytyy myös verkkosivulta www.kki.likes.fi.

Haaste Uumulaisille!

Kirjaa kuntokorttiin suorituksesi kesän ja syksyn ajalta ja palauta kortti Uumun toimistoon marraskuun loppuun mennessä (6kk). Vastanneiden kesken arvomme palkinnon joulujuhlassa. Suoritusten määrällä ei ole väliä, pääasia että olet liikkunut!

Luuston hyvinvointi - luukadon vaara

Luusto on elävää kudosta, jota syntyy ja kuolee jatkuvasti samalla tavalla kuin esimerkiksi ihokudosta. Huomaamaton läpi elämän jatkuva prosessi etenee tasaisesti niin, että kymmenen vuoden kuluessa saamme uuden luusukupolven, toisin sanoen luukertoja on yhtä monta kuin elämän vuosikymmeniä.

Hyvän luuston perusta on luumassan määrä eli luun tiheys. Luun kiihkein kasvuvaihe on 10–20 vuoden iässä. Silloin kehitämme luuston huippumassan, joka säilyy tasaisena pari vuosikymmentä eli uutta luukudosta muodostuu poistuman verran. Sen jälkeen alkaa uuden luukudoksen muodostumisessa tapahtua hidastumista ja luumassa alkaa alentua. Naisilla alenemistaipumus on sekä nopeampaa että rajumpaa, ilmeinen syy yhteys vaihdevuosien estrogeenimäärän alenemaan on olemassa.

Luukudoksen kalsium antaa luulle lujuuden. Luja luu on tiheää ja sitkeää, kuormitusta hyvin kestävä. Rakenneperimä vaikuttaa noin 60 % luutyyppiimme, muina tekijöinä hyvä ravinto ja liikunta. Voimme siis elämäntavoillamme vaikuttaa erittäin merkittävästi luustomme hyvinvointiin.

D-vitamiini taas on välttämätön kumppani kalsiumin luuhun kiinnittymisprosessissa. Ilman D-vitamiinia prosessi ei yksinkertaisesti onnistu. Myös monet sairaudet, kuten munuais- ja maksasairaudet, suoliston imeytymishäiriöt esimerkiksi laktoosi-intoleranssi ja keliakia sekä lääkityksestä etenkin kortisoni vaikeuttavat kalsiumin ja D-vitamiinin hyödyntämistä ja lisäävät siis luukadon eli osteoporoosin kehittymisen riskiä.

Mitä voimme tehdä?

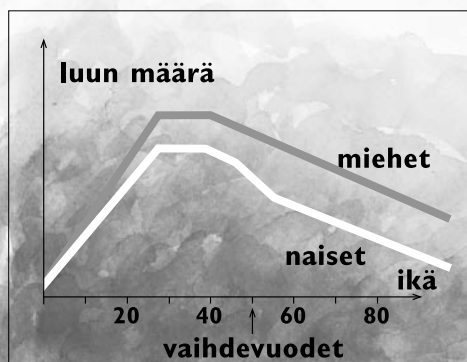
Perustekijöitä näemme sukuhistoriaa vilkaisemalla, lähinnä suvun mahdollisia murtumatilastoja tarkastelemalla. Luitten haurastuminen yleensä paljastuu murtuman yhteydessä, ennakoivia oireita ei ilmene. Hyvä ravinto etenkin murrosiän luun huippumassan kasvun aikana on mitä parhain elämänsijoitus,



Salme Laukkanen

samoin tarpeeksi kuormittava liikunta läpi elämäme, myös ikääntyneenä.

Kalsiumia saamme parhaiten maito- ja kalatuotteista. Nykytutkimusten mukaiset kalsiumin saantisuositukset/ vuorokausi vaihtelevat luonnollisesti iän ja elämäntilanteen mukaan. Lapsilla se nousee vuosittain 0-10 vuoteen saakka 350mg:sta 800mg:an, 10–20 vuotiaalla suositus on n. 1000mg, aikuisilla n. 800 mg, raskaana olevilla ja imettävillä n. 1000mg. Yli 60 vuotiaalla suositus on 1600mg/vrk, koska elimistön hyödyntämiskyky alenee, liikunnan määrä ja liikuntalajit jonkin verran muuttuvat ja ennen kaikkea lääkkeiden käyttö ja niiden tuomat imeytymishäiriötekijät lisääntyvät. Elintarvikkeiden tuoteselosteista voimme tarkistaa oman kalsiumin saantimme ja tarvittaessa täydentää sitä apteekin tuotteilla.



D-vitamiinin saanti on kalsiumin saantia ongelmallisempaa. Tärkein lähde on aurinko. Suomessa lokakuusta toukokuun alkuun aurinko paistaa ”tai-vaalle”, emmekä pysty saamaan siitä D-vitamiinia lainkaan. Kesän varastot tutkimusten mukaan on käytetty jouluun mennessä. Tämä on siis meille kova haaste. Luut eivät jaksa odottaa seuraavaa kesää. Nykysuositusten mukaan vuorokausitarve on lapsille alle 3vuotta ja yli 60-vuotiaille aikuisille 10mikrogrammaa eli 400 IU, muille 5 mikrogrammaa eli 200 IU. Maitotuotteisiin, lukuun ottamatta luomu-tuotteita ja jogurtteja, lisätään D-vitamiinia niin, että litrasta maitoa sitä saa 5 mikrogrammaa. Kaloissa on myös D-vitamiinia vaihtelevia määriä, mitä rasvaisempi kala, sitä suurempi D-vitamiinipitoisuus. Kalan rasvakin on terveyttä edistävää ja edullista vitamiinin imeytymiselle. Lasten suosikkikala Sei, ikävä kyllä, ei sisällä D-vitamiinia lainkaan.

Liikunnan merkitystä ja sen osuutta luiden hyvinvointiin on tutkittu jo aika paljon ja uusia tuloksia saadaan jatkuvasti. Tähän mennessä on saatu selkeää näyttöä tarpeeksi kuormittavan liikunnan positiivisesta vaikutuksesta luukudoksen sitkeyteen ja siis murtumakestävyyteen. Runsaasti hyppyjä, iskulyöntejä esim. tenniksessä, nopeita suunnanvaihdoksia sisältävä liikunta on todettu erittäin edulliseksi. Jo haurastuneille luille, liikuntarajoitteisille ja iäkkäille henkilöille rajun liikunnan antaman hyödyn voi korvata kävelemällä reippaasti mielui-

ten ylämäkiä, portaita varsinkin ylös, kuntosalilla raskaan kuormituksen asemasta toistoja lisäämällä.

Munuais- ja maksasairauksia poteville ja siirränäisen saaneille henkilöille luuston hyvinvointi on hyvin haastavaa. Luuntiheyden kontrollointi DXA-mittauksella on välttämätöntä. Suuntaa antava ultraääni-mittaus on turhan epätarkka. Neuvottele lääkärisi kanssa. DXA-mittaukseen pääsee terveyskeskuksen kautta ja myös useissa lääkärikeskuksissa se on mahdollista. Osteoporoosin lääkähoidolla saadaan nykyisin sairauden etenemisen pysähtymisen lisäksi luukudoksen uusiutumiskyky virkistymään.

SALME LAUKKANEN
FYSIOTERAPEUTTI

LSK

Electrics Oy

Sähköiset
talotekniikkapalvelut
LSK:lta

• Sähköasennukset

• Tele- ja turva-
järjestelmät

• Laite- ja
järjestelmähuollot

LAHTI Vesijärvenkatu 38 (03) 817 817

HEINOLA Villenkatu 36 (03) 715 4466

E-mail: lsk@lsk.fi Internet: www.lsk.fi

Uumunen 2 / 2005

13

Erityistä iloa äitienpäivästä

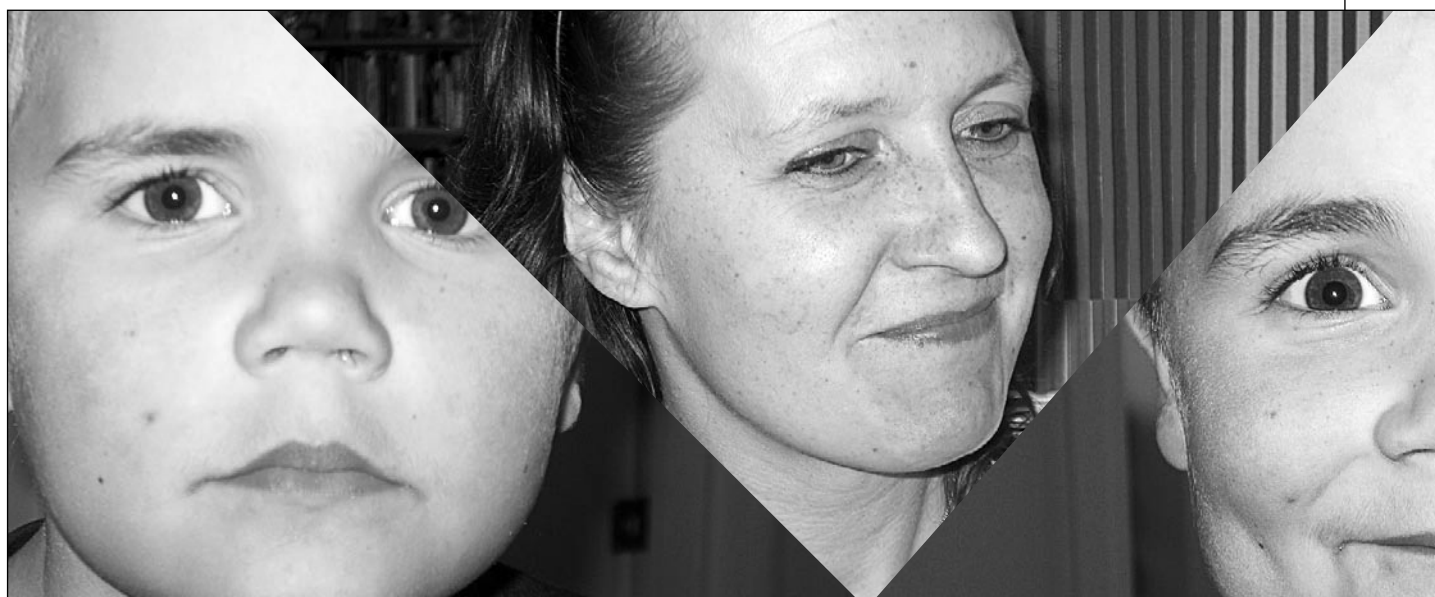
Tutustuin Anneen, Peteen ja Villeen huhtikuun puolessa välissä vuonna 1999. Vietimme useita viikkoja samassa huoneessa Lastenklinikan osastolla K2*. Muistan yhä elävästi, kun lääkäri Hannu Jalanko toukokuussa kertoi Annelle ja Petelle, että heidän pojallaan Villellä oli korkeintaan viikko aikaa saada uusi maksa.

Huhtikuussa 2005 juttelen Annen kanssa keittiönpöydän ääressä. Ville ja minun tyttäreni pelaavat sählyä sisällä niin innokkaasti, että heidän vauhtiaan on pakko rajoittaa. Villen elinsiirrosta tulee toukokuussa kuluneeksi kuusi vuotta. Palaamme Annen kanssa kuuden vuoden takaisin tapahtumiin.

Anne Valkama ja Petri Vesterinen saivat pojan toukokuun kolmantena 1998. Ville-vauva joutui viettämään viikon Hyvinkään sairaalassa tulehduksen ja keltaisuuden takia. Valo- ja antibioottihoidon jälkeen perhe pääsi viettämään Annen ensimmäistä äitienpäivää kotiin. Tuttavat ja sukulaiset ihmettelivät yhä

Villen kellertävää ihoa, mutta muuten Ville voi hyvin. Kolmen kuukauden ikäisenä Villellä oli neuvolakäynti. Terveystarkkailija määräsi Villen jälleen Hyvinkäälle sairaalaan, mutta lääkärit eivät osanneet sanoa, mikä Villeä vaivasi, joten Ville pääsi Lastenlinikalle tutkimuksiin. Diagnoosi, sappitieratresia, selvisi viikossa. Villelle tehtiin leikkaus, Kasai-operaatio, joka ajoissa tehtynä olisi voinut pelastaa Villen maksan toimintakykyisyyden jopa teini-ikäänkin asti, mutta Villelle leikkauksesta ei ollut hyötyä. Ville sai kuitenkin olla kotona lukuunottamatta kontrollikäyntejä ja lyhyitä sairaalajaksoja.

Pian Villen kunto huononi nopeasti. Villen mahaan kertyi nestettä, ja iho muuttui yhä keltaisemmaksi. Jo joulukuussa 1998 Ville pääsi elinsiirtojonoon ja Anne ja Pete saivat hakulaitteen kannettavakseen. Kevätalvella 1999 Ville oli niin huonossa kunnossa, että kotona olo alkoi olla mahdotonta. Ville vietti vain lyhyitä jaksoja kotona, vuodepaikka oli osastolla K2 koko ajan varattuna Villeä varten. Tilanne oli niin kriittinen, että



Anne ja Pete olisivat halunneet lääkäreiden harkitsevan omaissiirtoa. Lastenklinikan lääkäreiden mielestä siirto olisi kuitenkin ollut liian suuri riski luovuttajalle, joten Ville pysyi elinsiirtojonossa. Ville pääsi vielä kotiin viettämään yksivuotissynttäreitään.

Parhaan syntymäpäivälahjan Ville sai viikon verran syntymäpäivänsä jälkeen, kun Hannu Jalanko soitti Annelle ja Petelle toukokuun yhdeksannen päivän iltana. Aamuyöllä, äitienpäivänä 1999, Ville sai uuden maksan.

Siitä kun Hannu Jalanko toukokuussa 1999 ilmoitti Villellä olevan vain noin viikon verran elinaikaa, jos siirtomaksaa ei löytyisi, kului noin kuukausi, kun näin Villen. En ollut tunnistanut koko poikaa. Nopea leikkauksen oli onnistunut erinomaisesti. Villen toipuminen leikkauksesta oli ollut yhtä dramaattinen kuin siirtoa edeltänyt tilan huononeminen. Keltaisuus oli hävinnyt Villen ihosta vanhan maksan mukana. Ville oli jo teho-osastolla syönyt hedelmäsosetta ja hymyillyt leveysvästi vanhemmilleen – hengityspotkesta huolimatta. Viiden sairaalaviikon ajan suuri osa Annen ajasta

kului Villeä syöttäessä, sillä pieni ihminen kasvoi ja voimistui silmissä. Vain neljä kuukautta siirron jälkeen Ville oppi kävelemään.

Siirron jälkeen elämä on hymyillyt Villelle. Ville käy äitinsä tai isänsä kanssa enää parin kuukauden välein elinsiirtovastaanotolla Lastenlinikalla. Anne ja Pete erosivat Villen ollessa kolmen vanha, mutta he jakavat yhdessä Villen arjen ja juhlan. Ville viettää joka toisen viikon isänsä luona, ja muuttaa viikon jälkeen aina takaisin äitinsä luokse muutaman sadan metrin päähän.

Keittiönpöydän ääressä jutellessamme Ville keskeyttää meidät esittelemällä keräilykorttejaan. Kortit ovat toivomuslistalla, kun Ville pian viettää 7-vuotissynttäreitään, mutta sitä ennen Anne saa nauttia seitsemännestä äitienpäivästään terveen Ville-poikansa kanssa.

* Lastenklinikan osasto K2:lla hoidettiin munuais- ja elinsiirtopotilaat, kunnes he saivat oman osaston, osasto K3:n, vuoden 1999 lopulla.

KATJA MERONTAUSTA



Lasten ja nuorten sairaalan Lastenklinikan fysioterapiaoaston reumavastaanoton fysioterapeutti esittäytyy:

Jaana Saarinen

Millainen koulutus sinulla on takanasi?

Vuonna 1984 valmistuin Lappeenrannan sairaanhoito-oppilaitoksesta ja vuonna 1990 erikoislääkintävoimistelijaksi Oulusta, erikoistumisalueena lasten fysioterapia. Opiskelen yhä; minulla on meneillään fysioterapian opinnot Jyväskylän yliopistossa. Tavoitteenani on valmistua sieltä terveydenhuollon masteriksi.

Koska aloitit työsi Lastenlinikalla ja missä tehtävissä?

Kesällä 1990 olin onnekas ja sain erikoislääkintävoimistelijan viran Lastenlinikalta. Aloitin keuhko-ongelmaisten ja elinsiirtopotilaiden parissa. Nyt työskentelen poliklinikalla reumavastaanotolla.

Ketkä ovat lähimmät työtoverisi?

Lähin kollegani reumavastaanotolla on fysioterapeutti Anna-Mari Rintamäki. Poliklinikalla teemme tiimityötä lääkäreiden, sairaanhoitajien, osastosihteerin, toimintaterapeutin, psykologin, sosiaalihoitajan ja kuntoutusohjaajan kanssa.

Mitä kuuluu toimenkuvaasi ja työpäivääsi?

Lastenreuma eli pitkittyneen niveltulehduksen oireet ovat mm. aamujäykkyys, nivelturvotus, liikerajoitus nivelessä. Oireet voivat joko hävitä kokonaan tai ilmaantua uudestaan. Nykyisellä lääkityksellä useimmat lapset ovat lähes oireettomia. Uusia tapauksia todetaan Suomessa noin 150 vuodessa, Lastenlinikalla hoidetaan potilaista noin puolet.

Työtehtäviini kuuluvat ennaltaasuunitellut lasten ja perheiden tapaamiset poliklinikalla. Tutkin potilaita yhdessä lääkärin kanssa, annan kotivoimisteluohteja, motivoin lasta liikkumaan ja harrastamaan liikuntaa, kartoitan apuvälinetarpeen ja järjestän tarvittaessa fysioterapian. Tärkeä osa työtäni on ylläpitää yhteyttä lapsen omaan fysioterapeuttiin. Lapsen oman fysioterapeutin kanssa keskustelemme fysioterapian su-



Jaanan kanssa kuvassa tyttäret Emma ja Elli

jumisesta ja mietimme ratkaisuja lapsen motorisiin ongelmiin. Poliklinikkakäyntien tapahtumat kirjataan: tutkimustulokset, suunnitelmat ja toimenpiteet seurantaan varten. Ja tästä aiheutuu myös paljon paperitöitä.

Mitä työssäsi tarvitaan?

Koulutuksen ja ammattitaidon lisäksi kykyä keskittyä tilanteeseen, laaja-alaista ongelmien näkemistä, kompromissien tekemisen taitoa. On tärkeää osata katsoa asioita perheen kannalta ottaen huomioon perheen resurssit ja mitä perheeltä voi vaatia. Kuuntelemisen taitoa.

Mikä on työssäsi parasta?

Lapset!

Mikä on ikävintä työssäsi?

Aina ei tahdo aika riittää kirjallisten töiden tekemiseen. Rikkinäiset apuvälineet...

Mitä haluaisit muuttaa työssäsi?

Viime vuosina olemme joutuneet priorisoimaan fysioterapiapalvelujen tarjontaa Lastenlinikalla. On kuitenkin alueita, joissa fysioterapiapalveluja tarvittaisiin enemmän, kuten esim. ortopediassa ja psykiatrisella puolella anoreksia potilaiden hoidossa. Apuvälineiden saatavuutta haluaisin parantaa (esimerkiksi pyörätuolit ja kyynärsauvat).

Mitä haluaisit sanoa potilaille ja heidän vanhemmilleen?

Toivon vanhemmille jaksamista ja voimia iloita lapsesta vaikeuksista huolimatta. Koko perheelle toivon kykyä nähdä mahdollisuudet ja positiiviset asiat.

Mikä on mieleenpainuvuin kokemuksesi?

Monet lapset ovat jääneet mieleen. Kun heitä tapaa monen vuoden jälkeen, ei tunnista niitä kauniita ja komeita nuoria, mutta onneksi vanhemmat pysyvät samannäköisinä!

KATJA MERONTAUSTA

*Lastenklinikan osasto K3:n fysioterapeutti Anneli Topelius jäi syksyllä 2004 eläkkeelle.
Uumunen lähettää Annelille terveisiä ja toivottaa leppoisia eläkevuosia!
Uumusen kautta kulkevat nyt Annelin terveiset K3:n potilaille ja vanhemmille:*

Fysioterapia osastolla Lastenklinikan osasto K3:lla

Näin hoituu munuais- ja siirtopotilaiden fysioterapia Lastenlinikalla:

- Keskosten kehityksestä ja kaiken kaikkiaan alkukehityksestä (0–2 vuotiaiden kehitys) huolehtivat Lastenklinikan fysioterapeutit Ritva Haajanen ja Irmeli Rajantie. Munuaispotilaita seurataan vastasyntyneestä 18 kuukauden ikään vähintään kolmen kuukauden välein. Sydänsiirtopotilaille fysioterapia alkaa yleensä jo teholla.
- Jos leikki-ikäisillä on liikunnallis-motorisia ongelmia, otetaan osasto K3:lta tarvittaessa yhteyttä fysioterapiaan. Kaksi–kolme-vuotiaille tehdään standardoidut testit. Lapsen viisivuotistarkastuksen yhteydessä käydään fysioterapiassa, jotta löydetään lapset, jotka mahdollisesti ennen kouluikää tarvitsevat tukea suoriutumisessaan.
- Tuki- ja liikuntaelinongelmaiset kouluikäiset ohjataan Patrick Willamon potilaiksi. Mahdollisia ongelmia ovat esim. niska-hartiasyndromi ja selän kiputilat, jalkavaivat ja virheasennot.
- Neurologisissa ongelmissa käännetään Lastenlinnan fysioterapeuttien puoleen.
- Hanna Laakkosen motoriikkatutkimusta hoitaa toistaiseksi Ritva Haajanen.
- Epäselvissä tapauksissa osasto K3 ottaa yhteyttä fysioterapiaosaston kansliaan.

Maksakerhossa juhlittiin 10-vuotiata siirrännäisiä

Maaliskuun maksakerhossa juhlittiin, kun monen kerholaisen maksansiirrosta oli kulunut, tai tulee kuluneeksi kevääseen mennessä 10 vuotta. Meitä "juhlakaluja" oli paikalla neljä, jolle tuli kymmenen vuotta siirtoleikkauksesta. Minulle tuli täyteen kymmenluku kolmannelta maksansiirtoleikkauksesta 25.2.2005. Hämäläisen Maija oli estynyt tulemaan kakkukahville. Hänen siirrostaan tuli loppiaisen aikoihin kuluneeksi tuo 10 vuoden etappi. Eija Kurki saavutti tuon juhlapäivänsä jo viimevuoden elokuulla. Maila Muranen sekä Silja Savolainen voivat juhlistaa päiväänsä huhtikuulla. Silja ja Maila ovat ikäänkuin kaksoset, sillä ovathan he saaneet siirtomaksansa peräkkäisinä päivinä. Yhdessä on siten kuljettu jo teho-osastolta lähtien ja jaettu kokemuksia ja tunteita. Anttosen Sirpa juhli kanssamme jo 14-vuotta sitten tammikuussa saanutta siirrännäistään.

Juhlapäivän kunniaksi leivoin täytekakun, joka näytti menevän oikein hyvin kaupaksi. Tunnelma oli iloista ja vitsejäkin löytyi, jopa sairaala-ajaltakin. Juhlahumun lomassa katselimme pari videopätkää, jotka oli nauhoitettu tv:stä. Marraskuiseissa kunto-talkoot ohjelmassa näkyin meitä innokkaita juhlijoita myös kuntoilun merkeissä. Tämä kuntosalitoiminta antaa lisäpuhtia näihin jatkovuosiimme. Lisäksi katsoimme tammikuisen Taru-tv:n ohjelmapätkän, jossa kerroin harrastavani kuvataidetta. Siis tässä omalta osaltani pientä puuhastelua, joista olen saanut näiden lisävuosien aikana uutta puhtia.



Maila ja Silja - vain päivän ero siirtopäivällä, ikään kuin kaksoset.



Riitta Sauna-aho, Henry Virtanen sekä Eija Kurki hymyssä suin.

Kakkukahveilta uupui myös muita potilastovereita jotka ovat lähiaikoina juhlistaneet tuota kymmenlukua. Toivotan heille myös omasta puolestani sekä muiden kerholaisten puolesta, onnea jatkossakin. Seuraava etappimme onkin sitten varmaan se 20-vuotta. Saimmehan juuri lukea Elinehtolehdettä, että Suomen ensimmäinen onnistunut maksansiirtoleikkaus tehtiin kaksikymmentä vuotta sitten. Siirron saanut elää ja voi hyvin. Toivottavasti mekin seuraavaan vuosikymmeneen asti. Iloisin mielin ja kiitollisina jokaisesta uudesta aamusta.

TARJA JAAKONEN



Juhlaväkeä, Riitta nappaa kuvaa.

Liikunnan riemua ja auringon valoa Lohjalla!

Aurinko näytti parhaat puolensa helmikuisena viikonloppuna, 26.-27.2.2005, kun Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistys ry ja Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ry viettivät talviliikuntapäiviä Lohjalla. Paikalle oli kerääntynyt noin 70 hengen joukko nauttimaan liikunnan riemusta ja yhdessäolosta. Kilpailulajeina olivat tutut lentopallo, tennis, hiihto, keilailu sekä uinti. Uusina kokeilulajeina olivat curling ja lumikenkäkävely. Lisäksi iltajuhlaan oli järjestetty kilpatanssinäytös. Uudet lajit kiinnostivat – kenties kilpailemme niiden parissa tulevina vuosina!

Uumu toi jälleen voiton kotiin

Uumun joukkue voitti lentopallon kultaisen mitalin toistamiseen. Voitokkaassa joukkueessa pelasivat Heikki Heinänen, Jerry Kettunen, Erik Lintula, Hanna Nurmi, Asko Räsänen, Esko Räsänen ja Esa Tero. Erik Lintula oli tullut vahvistukseksi Ruotsin puolelta – hän suunnittelee siirtymistä pelaamaan vakituisesti Suomen paidassa ja oli siksi tutustumassa ihmisiin ja näyttäytymässä kilpakavereille. Toi-

seksi lentopallokisassa tuli SYKE ry., kolmanneksi Kanta-Hämeen joukkue ja viimeiseksi Sykkeestä ja Musilin pelaajista koottu sekajoukkue.

Muissa lajeissa tuli Uumulaisille mitaleita, tulokset ovat nähtävissä ELLIN:n verkkosivuilla, Uumun toimistolla sekä seuraavassa Elinehto-lehdessä.

HANNA NURMI



Päätoimittaja illallishumussa yhdessä Uumun joukkueen kannustajan, Susanna Rinteen kanssa. Kuva Erik Lintula.



Lumikenkäilyn harjoittelua, kuvassa kengissä Tarja Jaakonen. Kuva Pekka Jaakonen.



Uumun joukkue; kuvan oton hetkellä ei voitosta vielä ollut varmuutta! Kuva Erik Lintula.

TOUKOKUU

- Maksakerho kokoontuu kevään viimeisen kerran 12.5.2005 - Nautimme kevätkahvit Kesäravintola Töölön-rannassa. Kokoontuminen ravintolan edessä klo 17.
- Perheiden tapaaminen lauantaina 14.5. klo 13 Uumun toimistolla. Hannu Jalanko kertoo pieninä lapsena elinsiirron saaneiden tulevaisuuden näkymistä.
- Tammisaaren kerholaiset - Raaseporin Sydänyhdistyksen kanssa Vironperälle 21.5, ilmoittautumiset ja lisätiedot Pirkolta.
- Opastettu kävelyretki Suomenlinnassa lauantaina 28.5. Tapaamme Kauppatorilla klo 11. Katso tarkemmat tiedot sivulta 6.



KESÄKUU

- Pavlovskin taidearteita Lappeenrannassa 3. – 4.6. Ilmoitus edellisessä lehdessä.
- Malmikartanon dialyysiosaston 20-vuotisjuhlat torstaina 9.6 klo 14. Katso lisätiedot ja ilmoittautumisohjeet tämän lehden sivulta 7.
- Kesäurheilupäivät Oulussa 11. – 12.6, katso ilmoitus tämän lehden sivulta 9.
- Etelän-Suomen yhdistysten yhteinen petankki-turnaus Lemillä 18.6. alkaen klo 12. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Uumun toimistoon Paulalle 15.6 mennessä.

HEINÄKUU - ELOKUU

- Lomailua ja syyskauteen valmistautumista!

SYYSKU

- Maksakerho kokoontuu torstaina 1.9 klo 17 syyskauden aloituksen merkeissä Uumun toimistossa. Tervetuloa taas kaikki uudet ja entiset jäsenet. Myös maksapotilaat ovat tervetulleita joukkoomme.
- Retki Johanna Oraksen Ateljeehen ja Hiidenlinnaan lauantaina 3.9, katso lisätiedot ja ilmoittautumisohjeet tämän lehden sivulta 6.
- Lentopallon syyskausi alkaa 7.9, tervetuloa pelaamaan jo klo 16 alkaen Töölön Kisahallille.
- Uumunen 3/05 ilmestyy.

Toimiston yhteystiedot:

Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki

puh. (09) 440 094, fax (09) 454 4176

E-mail: uumu.sihiteeri@uumu.inet.fi

Kotisivut: <http://personal.inet.fi/yhdistys/uumu/>

Avoinna ma, ke, to, pe kello 10–14, ti kello 14–18

Liikuntasuorituset (vähintään 30 minuuttia päivässä)

VKO	ma	ti	ke	to	pe	la	su	VKO	ma	ti	ke	to	pe	la	su
18								34							
19								35							
20								36							
21								37							
22								38							
23								39							
24								40							
25								41							
26								42							
27								43							
28								44							
29								45							
30								46							
31								47							
32								48							
33								49							

- kävely = KÄ
- pallopelit = PA
- kuntosalit = KS
- uinti = UI
- pyöräily = PY
- jokin muu, mikä
- hölkkä = HÖ
- voimistelu = VO
- vesivoimistelu = VV
- hyötyliikunta = HL (esim. portaiden nousu, puutarhan hoito, lumen luonti, haravointi)
- hiihto = HI
- sauvakävely = SKÄ
- tanssi = TA

Liikutaan yhdessä!

Olen

- ☐ Mies
☐ Nainen

Ikäni on _____

Liikun yhtäjaksoisesti vähintään tunnin kerrallaan

- ☐ usean kerran viikossa
☐ kerran viikossa
☐ kerran kuussa
☐ harvemmin
☐ en liiku ollenkaan

Olen kiinnostunut kokeilemaan seuraavia lajeja/asioita ainakin kerran:

- ☐ Curling
☐ Opastettu kaupunkikävelykierros
☐ Keilailu
☐ Kuntosalikierto
☐ Lumikenkäkävely
☐ Sauvakävely
☐ Tanssi
☐ Vesijumppa
☐ Jokin muu: _____

Jos liikuntavastaavat perustaisivat 'terveysliikkujien klubin' uumalaisille olisin innostunut osallistumaan eri sisä- ja ulkoilma-aktiviteetteja sisältävään toimintaan:

- ☐ kolmen viikon välein
☐ kerran kuussa
☐ kuuden viikon välein
☐ en ole kiinnostunut

Paras aika minulle olisi

- ☐ Arki-iltana
☐ Viikonloppuna lauantai/sunnuntai

Olisin halukas osallistumaan Uumun järjestämään liikuntapainotteiseen viikonloppuun (pe-su)

- ☐ Olen kiinnostunut
☐ Ei halua osallistua kustannuksiin
☐ Mahdollisuus kustantaa osuus matkasta itse
☐ En ole kiinnostunut

Uudenmaan Munuais- ja
Siirtopotilaiden yhdistys UUMU ry
Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki

Lähettäjän nimi: _____
Osoite: _____

Puh. _____
Sähköposti _____



Uudenmaan Munuais- ja
Siirtopotilaiden yhdistys UUMU ry
Runeberginkatu 15 A 1
00100 Helsinki

Terveisiä liikuntavastaaville: _____

Tervetuloa käymään!

Runeberginkatu 15 A 1, 00100 HELSINKI.
Toimisto on avoinna ma, ke, to, pe kello 10–14
ti kello 14–18.

* * *

Yhdistyksen jäsenmaksu vuonna 2005 on 13,00 €.
Tilinumero Nordea 102830-1511765

Ilmoitathan osoitteenmuutoksen!

Muistathan ilmoittaa osoitteenmuutoksestasi Uu-
mun toimistoon joko käyttämällä postista saatavaa
osoitteenmuutoskorttia, soittamalla, sähköpostitse
tai faksaamalla. Näin saat yhdistyksen ja liiton pos-
tin viivyttelemättä oikeaan osoitteeseen.

TOIMITUSTIEDOT

Uudenmaan Munuais- ja Siirtopotilaiden yhdistys UUMU ry
Föreningen för Nylands Njur- och Transplantationspatienter rf

Munuais- ja Siirtopotilaiden Liiton jäsen

JULKAISIJA

UUDENMAAN MUNUAIS- JA
SIIRTOPOTILAIEN YHDISTYS UUMU RY
Föreningen för Nylands Njur- och
Transplantationspatienter ry
Munuais- ja Siirtopotilaiden Liiton jäsen

Runeberginkatu 15 A 1

00100 HELSINKI

Puhelin (09) 440 094

Telefax (09) 454 4176

Pankki Nordea 102830-1511765

Levikki 1200 kpl

Painopaikka Offetkolmio, Hämeenlinna

TOIMITUSKUNTA

Päätoimittaja Hanna Nurmi
Sähköposti ext-hanna.nurmi@nokia.com
Puhelin 050-4866 781

Toimitussihteeri Paula Lappalainen
Sähköposti uumu.sihiteeri@uumu.inet.fi
Puhelin (09) 440 094

Lindberg Pirkko
Merontausta Katja
Metsola Seija

LEHDEN KOKO

A4 (210x297 mm)

Painopinta-ala 186x267 mm.

Neljä palstaa, palstan leveys 80,5 mm

ILMOITUSHINNAT

Kaikki sivut ovat samanhintaisia.

Kannet ovat neliväriset, sisäsivut yksiväriset.

1/1 sivu 330 €

½ sivu 170 €

¼ sivu 90 €

rivi-ilmoitus 40 €

JULKAISUAIKATAULU

Lehti ilmestyy neljä (4) kertaa vuonna 2005.

Lehti aineiston toimitus ilmestymispäivä

N:o 1 21.01.05 09.02.05

N:o 2 01.04.05 20.04.05

N:o 3 21.08.05 07.09.05

N:o 4 16.10.05 02.11.05

GRAAFINEN SUUNNITTELU / TAITTO:

Hanna Nurmi / Pauliina Tapola

**KIITÄMME KAIKKIA, JOTKA ILMOITUKSIN
OVAT TUKENEET TOIMINTAAMME !**

UUMUNEN 03/2005 ilmestyy syyskuussa.

LIITON INFOSIVU

Munuais- ja Siirtopotilaiden Liitto

Etelä-Suomen vt. aluesihtööri

Mervi Rahko (31.5.2005 saakka)
Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki
Puhelin/Fax (09) 454 0211, gsm 040 524 0674
sähköposti: mervi.rahko@musili.fi

1.6.2005 alkaen

Veijo Kivistö
Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki
Puhelin/Fax (09) 454 0211, gsm 040 524 0674
sähköposti: veijo.kivisto@musili.fi



*Pitkä joki,
syvät uomat.*

Elämänviivaa kanssasi piirtää Roche Oy.

Roche Oy on edelläkävijä **anemia- ja elinsiirtolääkkeiden** kehittäjänä. Vahva kansainvälinen yritys on panostanut lääkkeiden tuotekehitykseen jo vuosikymmeniä. Näiden tuotteiden parissa meitä työskentelee Suomessa 12 henkilön osaava ja ammattitaitoinen tiimi.

Sinun tulevaisuutesi hyväksi.



www.roche.fi/anemia
www.roche.fi/elinsiirrot

Roche Oy
Sinimäentie 10 B, PL 12
02630 ESPOO
puh. 09-525 331
fax 09-525 33352